

## Kriya pour la persévérance

L'esprit de persévérance (« Keep-up spirit » en anglais) est une qualité du corps radiant qui nous permet de tout traverser gaiement et avec radiance, peu importe les revers, obstacles ou challenges auxquels nous faisons face. Pratiquer cette série renforce la radiance pour nous permettre de ne pas abandonner quand la prospérité est juste là. Elle développe également la flexibilité générale et renforce l'aura et le nerf sciatique. C'est une série très énergisante, néanmoins accessible aux débutants.

**1.** Assis en posture facile, tendez les bras à 60° devant vous, les mains écartées de 80 à 90 cm, les paumes se faisant face, les doigts serrés.



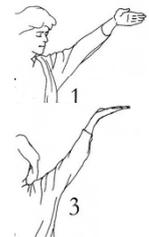
Commencez cette séquence en 4 temps :

1 : pliez les poignets, les doigts parallèles au sol, les paumes se faisant face.

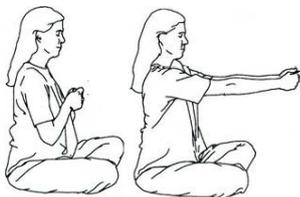
2 : pliez les poignets, les doigts pointant vers le ciel, les paumes se faisant face.

3 : pliez les poignets, paumes vers le ciel.

4 : Revenez à la position initiale.



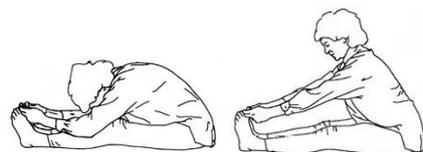
Bougez rapidement et en rythme, en vous concentrant intensément sur le 3<sup>ème</sup> œil pour aider à la coordination. Continuez 3 minutes.



**2.** Assis en posture simple, entrelacez les doigts à l'intérieur des mains, le bout des doigts pressés avec leurs opposés, les pouces croisés l'un sur l'autre. Placez ce mudra au niveau de la poitrine, les paumes vers l'intérieur. Inspirez et tendez les bras vers l'avant. Expirez et ramenez-les vers la poitrine. Bougez puissamment et rapidement. Continuez 3 à 8 minutes.

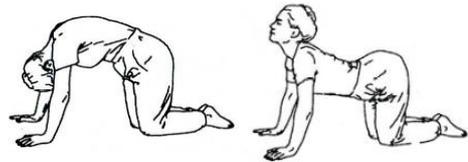


**3.** Allongez-vous sur le dos, les mains placées sous les lombaires, paumes vers le bas. Inspirez et levez la jambe gauche à 90°. Expirez et redescendez-la. Puis inspirez et levez la jambe droite à 90°. Expirez et redescendez-la. Gardez les jambes tendues et les orteils pointés. Continuez 3 à 4 minutes.



**4.** Etirement du nerf de vie : assis les jambes tendues devant vous, attrapez les orteils ou ce que vous pouvez atteindre, en gardant les jambes tendues. Inspirez en vous étirant vers le haut. Expirez en vous penchant depuis la taille et amenez la tête sur les genoux ou aussi loin que possible. Bougez et respirez puissamment. Continuez 3 minutes.

**5. Chat / vache :** à quatre pattes avec les bras parallèles aux cuisses, inspirez et cambrez la colonne, la tête vers le haut, dans la posture de la vache. Expirez et courbez le dos et la tête vers le bas, comme un chat en colère. Gardez les bras et les jambes fixes. Continuez 1 à 2 minutes.



**6.** Dans la posture de la vache, la tête relevée et la colonne cambrée, frappez les fesses très rapidement et puissamment avec les talons, l'un après l'autre. Assurez-vous d'avoir une épaisseur sous les genoux et les pieds. Le haut du corps reste fixe. Continuez 1 minute.

**7.** Levez-vous, les pieds écartés de la largeur des épaules et les mains sur les hanches. Roulez le torse en faisant de grands cercles depuis la taille, aussi loin que possible de chaque côté. Bougez puissamment et rapidement. Continuez 2 minutes.



**8.** Debout les pieds écartés de la largeur des épaules, inspirez et tendez les bras vers le haut. Expirez et amenez les mains au sol ou le plus loin possible, en gardant les jambes tendues. Bougez puissamment et rapidement. Continuez 1 minute.

**9.** Ecartez les jambes le plus largement possible. Inspirez et levez les bras tendus. Expirez et amenez les paumes au sol ou le plus loin possible. Continuez 1 minute.



**10.** Debout les pieds joints, inspirez et étirez les bras vers le ciel. Expirez et amenez les paumes au sol ou le plus loin possible sans plier les genoux. Continuez 2 à 3 minutes.

**11.** Debout les pieds écartés de la largeur des épaules, placez les mains sur les épaules, les doigts pointant vers le cou. Inspirez et tendez les bras vers le haut. Expirez et ramenez les mains sur les épaules. Bougez aussi vite que possible. Continuez 30 secondes.



**12.** Asseyez-vous en posture simple, roulez la tête autour du cou en faisant de grands cercles. Bougez rapidement, mais en faisant attention. Continuez 30 secondes.

**13.** Relaxez-vous profondément sur le dos. Continuez 3 à 10 minutes minimum.

